

Kraul na grzbiecie – ocena techniki pływania – dystans 50 m

	Charakterystyka standardowej techniki pływania			Punktacja			
				Samoocena		Ocena	
Położenie ciała	Pozycja ciała (kąt natarcia nie większy niż 10 °), kąt rotacji barków (+40 ° do - 40 °)						
	Ułożenie głowy (uszy częściowo zanurzone, twarz nad powierzchnią wody, broda dociągnięta do klatki piersiowej)						
	Położenie bioder (nieznacznie, tuż pod powierzchnią wody)						
Ruchy kończyn górnych	Ruchy kończyn górnych naprzemianstronne						
	Ramię wyprostowane w stawie łokciowym, włożenie do wody za głową w przedłużeniu linii tułowia, dłoń skierowana małym palcem do wody						
	Faza właściwa (wiosłująca)	1	Przywodzenie kończyny w stawie ramiennym,				
		2	Zgięcie dłoniowe ręki („chwyt wody”)				
		3	Zgięcie w stawie łokciowym (od 90 ° do 110°)				
		4	Prostowanie w stawie łokciowym				
	Faza przygotowawcza	5	Odwrócenie kończyny				
		6	Wyjęcie kończyny z wody (kciukiem do góry)				
7		Przeniesienie prostego ramienia nad wodą – włożenie ramienia do					
Ruchy kończyn dolnych	Ruchy kończyn dolnych naprzemianstronne						
		8	Zgięcie w stawie biodrowym				
		9	Zgięcie w stawie kolanowym				
		10	Zgięcie podszwowe w stawach stopy				
		11	Prostowanie w stawie biodrowym				
		12	Prostowanie w stawie kolanowym				
		13	Zgięcie grzbietowe w stawach stopy				
Koordynacja ruchów kończyn górnych, dolnych i oddychania	Koordynacja sześciouderzeniowa (na jeden cykl kończyn górnych przypada sześć uderzeń nóg)						
	Ruch wiosłujący jednego ramienia (wdech)						
	Ruch wiosłujący drugiego ramienia (wydech)						
Razem							

1 pkt – element wykonany poprawnie

0 pkt – element nie wykonany lub wykonany źle